



DER FRIEDENS- SCHLUSS

Wie ich Verletzungen aus der Vergangenheit
in Gedanken heilen kann. Ein Prozess.



VON RICHARD CASANOVA

Ein unbefriedigendes Verhältnis zu einem Kollegen aus meinem früheren Arbeitsumfeld, ich nenne ihn Norbert, hatte mich noch Jahre nach meinem Weggang beschäftigt. Ich merkte es z.B., wenn ich ehemalige Kollegen traf: Ich begann mich dann zu ärgern. Norbert sah zudem einem beliebten Sportler ähnlich. Jedes Mal wenn der in der Presse abgebildet war, spürte ich meinen Magen und fühlte mich an unguete Zeiten erinnert.

Er war damals im Vertrieb für internationale Belange zuständig, ich als Jurist für die Einhaltung der Regeln. Aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen hatte er fachlich kaum Möglichkeiten. Er behalf sich mit persönlichen Angriffen oder gab mich der Lächerlichkeit preis. Das machte er auch mit anderen so. Eine sachliche Diskussion war selten möglich.

Als mir bewusst wurde, dass mich dieses Verhältnis nach meinem Weggang von unserer gemeinsamen Arbeitgeberin weiter beschäftigte, begann ich daran zu arbeiten. Ich war fest entschlossen, diesen Fall zu erledigen. Das ist die Grundvoraussetzung. Wenn es um solche Themen geht, schlage ich meinen Klienten eine Vorgehensweise vor, die ich jetzt natürlich auch für mich beanspruche. Sie umfasst fünf Schritte:

1. Beobachten der Situation und des eigenen Verhaltens sowie Erkennen der Ursachen
2. Annehmen und Akzeptieren der Situation und der eigenen Person

3. Sich verzeihen, der anderen Person verzeihen und diese um Verzeihung bitten
4. Das Verhalten und die Gesinnung ändern und loslassen
5. Danken

Zentraler Aspekt ist das Einnehmen einer anderen Sicht.¹ Im Wesentlichen geht es darum, bei Konflikten den Fokus einzig auf sich zu richten. Das Umfeld dient lediglich der Orientierung. Schuldzuweisungen oder Verurteilungen haben keinen Platz. Die Arbeit an sich bedarf auch keiner direkten Begegnung mit der anderen Person, man macht sie in der Stille.

Beobachten und Erkennen

Ich setzte mich in ruhigen Momenten hin und begann zu überlegen, warum ich immer noch mit negativen Emotionen und Gefühlen auf Norbert und unsere gemeinsame Vergangenheit reagierte. Gut, die Beziehung war unbefriedigend gewesen. Doch mein Groll zeigte mir, dass ich immer noch verletzt war. Ich schaute die gemeinsamen Jahre in Gedanken an, erinnerte mich an unsere Auseinandersetzungen und begann, mein Verhalten und meine Reaktionen genauer zu analysieren. Dabei erkannte ich bei mir einige Charakterzüge, die mir ungünstig erschienen.

Rechthaberei und vorgefasste Meinungen. Ich hatte immer auf das Recht gepocht. Mit den neuen gesetzlichen Vorgaben in der Hand ging ich zu Norbert und erklärte sie von nun an für gültig. Fragen beantwortete ich

korrekt und auf Bedenken ging ich kurz ein, schloss aber mit dem Hinweis, dass die Vorgaben keinen Spielraum und auch keine Diskussionen zuließen. Ich hatte wenig Zeit, wollte auf die verschiedenen Anliegen nicht eingehen, zumal die gesetzlichen Vorgaben eindeutig waren. Ich hatte auch kein Verständnis für die Bedenken bezüglich des Mehraufwandes oder der möglichen monetären Einbußen. Nach meinem Verständnis waren die Regeln intern umzusetzen und einzuhalten.

Mir wurde bewusst, dass ich mir hätte Zeit für ein Gespräch nehmen sollen, um ihm Gelegenheit zu geben, die Veränderungen und deren Konsequenzen zu verdauen. Einfach ein offenes Ohr für seine Anliegen zu haben und Nachsicht walten zu lassen, dass es ihm „nur“ ums Geldverdienen ging. Ich hatte vor unserem allerersten Gespräch über ihn gehört, dass man sich vor ihm in Acht nehmen solle. Mein Bild von Norbert war schon fertig und ein entsprechendes Abwehrdispositiv aufgestellt, obwohl ich mit ihm noch nie gesprochen hatte.

Es wurde mir eine rechthaberische Haltung an mir bewusst. Ich erkannte auch, dass ich diese rechthaberische Seite auch im privaten Umfeld lebte.

Ungeduld. Zweifellos war ich oft gestresst gewesen. Das erklärte aber nicht allein meine Ungeduld mit ihm. Vielmehr erkannte ich, dass ich generell eine sehr ungeduldige Person sein konnte. Von mir wurde erwartet, dass ich Dinge sofort begriff. Diese Erwartungshaltung übertrug ich auf andere und reagierte schnell gereizt, wenn die nicht spurten. ▶

1 Richard Casanova: Die andere Sicht. tredition, 2019, 2. überarbeitete Auflage

Obrigkeitshörigkeit und mangelndes Selbstwertgefühl. Ich begriff, dass ich damals zum Opfer geworden war. Ich wurde mir einer gewissen Obrigkeitshörigkeit bewusst. Ich hatte zwar das Gesetz auf meiner Seite, persönlich jedoch fühlte ich mich, obwohl hierarchisch gleichgestellt, unterlegen. Ich sah in Norbert den attraktiven, erfolgreichen Banker. Ich hingegen ein Jurist mit „ideellen“ Zielen. Ich erwartete Respekt und Akzeptanz für meine Arbeit, obwohl ich mir selbst diesen Respekt nicht ausreichend zollte. Ich war zu unterwürfig und hatte Angst vor Norberts persönlichen Angriffen. Ich suchte unbewusst seine Anerkennung, um meinen Selbstwert zu steigern.

Annehmen und akzeptieren

Und ich habe mich damit von mir selbst entfernt. Ich bin eher ruhig und suche das Gespräch und das Verständnis der Gegenseite. Lösungsorientierte Zusammenarbeit steht für mich an erster Stelle, nicht die Konkurrenz. Doch nun sah ich, wie ich aus eigener Schwäche heraus die Macht des Rechts und meine Position benutzt hatte, um mich vor Norbert durchzusetzen. Norbert hatte mir also über die Jahre einen Spiegel vorgehalten. Ein solches Analyseergebnis macht einen in der Regel nicht stolz. Doch die Schwächen helfen uns in unserer persönlichen Entwicklung und stellen deshalb unser Potenzial dar. Es gilt nun im zweiten Schritt, uns mitsamt dieser Mängel anzunehmen, zu akzeptieren. Rechthaberei, Obrigkeitshörigkeit, Ungeduld und Unsicherheit waren Teil meiner Persönlichkeit. Ich akzeptierte diese Schwächen und war motiviert, an mir zu arbeiten. Es geht also weiter im Prozess.

Verzeihen

Das Verzeihen hat drei Phasen: Zuerst verzeihen wir uns selbst, dann dem anderen und schließlich bitten wir diesen anderen um Verzeihung. Ich vergab mir also mein Verhalten und dass ich mich so wenig selbst ge-

schätzt hatte, dass ich mich und Norbert unter Druck gesetzt hatte. Ich begann Norbert für sein Verhalten zu verzeihen. In Gedanken erinnerte ich mich an seine diversen verbalen Angriffe und konnte ihm ehrlich und aus tiefem Herzen für sein Verhalten vergeben. Schließlich bat ich Norbert um Verzeihung für mein Verhalten. Meine Gedanken und meine Meinung über ihn waren schlecht. Ich verwünschte ihn oft und es fiel mir auch nie schwer, bei jeder Gelegenheit schlecht über ihn zu reden.

Nach meiner Selbstbetrachtung und mit der inneren Überzeugung, dass ich meinen Teil zu diesem jahrelangen Zwist beigetragen hatte, fiel es mir nicht schwer, diese drei Schritte des Verzeihens ehrlichen Herzens zu gehen. Wir hatten zwar selten, aber doch ab und zu auch gute Momente und die Geschichte lag ja auch schon Jahre hinter uns. Zudem wusste ich, dass der noch vorhandene Groll nur mir schadete. Trotzdem musste ich die drei Phasen mehrmals durchlaufen. Das ist durchaus normal, gerade bei tiefen Verletzungen.

Meine Erfahrungen mit Klienten zeigen mir, dass die drei Schritte des Verzeihens die größte Schwierigkeit darstellen. Gerade dann, wenn wir uns in der Opferrolle gesehen haben. Nach meinen Vorträgen kommen oft Zuhörer zu mir und erklären, dass sie das innere Bearbeiten der Konflikte verstanden hätten, dass sie aber der anderen Person nie verzeihen könnten, zumindest nicht heute und morgen. Das ist durchaus nachvollziehbar. Doch solange wir nicht vergeben, werden wir das Thema auch nicht abschließen können.

Ändern und Loslassen

In der Folge konnte ich das Negative unserer Beziehung immer mehr stehen lassen und auch loslassen. Wann immer ich meine ehemaligen Arbeitskollegen sah und Themen rund um Norbert aufkamen, merkte ich den Fortschritt. Ich stellte mit Freude fest, dass ich immer weniger Emotionen

spürte. Auch der Doppelgänger in der Presse war kein Anlass mehr für negative Gefühle. Meine innere Veränderung zeigte langsam Wirkung.

Ich ging die erkannten Ursachen nicht nur im Zusammenhang mit Norbert an, sondern bearbeitete sie generell. Das Thema Stress war durch meine heutige Arbeit bereits erledigt. Mit dem Wechsel und mit neuen Einsichten konnte ich auch die Obrigkeitshörigkeit weitgehend ablegen und mein Selbstwertgefühl steigern. Ich verlor auch einige „Freunde“, deren Erwartungen ich nun nicht mehr pflichtschuldigst erfüllte.

Die Rechthaberei wollte ich natürlich auch ablegen. Ich begann mich an alte Situationen zu erinnern und analysierte sie. So bekam ich ein aktuelles Gefühl dafür, in welchen Momenten ich rechthaberisch wurde: im privaten Bereich oft bei Themen, für die es keine Lösung gab. So konnte auch niemand die „richtige“ Antwort auf die Frage nachschauen! Ich begann deshalb mich in solchen Diskussionen zurückzunehmen und siehe da, ich verstrickte mich immer weniger in Rechthaberei. Ich erkannte, dass es gar keine Rolle spielte, wer recht hat, und begann andere Meinungen als Bereicherung zu akzeptieren, über die nachzudenken sich lohnt.

Meine Ungeduld zu bewältigen brauchte ich mehrere Jahre. Es wurde mir spät bewusst, dass sie z. B. dann entsteht, wenn ich mich selbst nicht dulde. Annehmen, was ist, fällt uns Menschen generell schwer. Die Gegenwart scheint vom Machbarkeitswahn durchdrungen. Gegenpol der Ungeduld sind für mich im Wesentlichen das Vertrauen in sich selbst und die Schöpfung sowie die Liebe und Respekt gegenüber sich selbst und anderen Menschen.

Im Fall von Norbert war es fehlender Respekt und fehlende Nachsicht mit jemandem, der anders denkt und eine andere Auffassung hat als ich. Mit der Analyse unserer Beziehung wurde mir dies bewusst und für mich greifbar. Das half mir, meine Ungeduld zu zähmen.

Dank und Wirkung unserer Gedanken

Bei zwischenmenschlichen Schwierigkeiten bedanke ich mich seit vielen Jahren in Gedanken auch bei derjenigen Person, die mich in meiner Entwicklung weitergebracht hat. Das tat ich auch mit Norbert. Mir wurde bewusst, was für ein großer Lehrmeister Norbert für mich gewesen war. Er half mir, wesentliche Dinge zu erkennen und mich zu verändern.

Rund drei Jahre nach dieser bewussten Auseinandersetzung begegneten wir uns. Ich war mit einer Kollegin unterwegs und Norbert kam uns entgegen. Wir erblickten uns aus einer Distanz von etwa 100 Metern. Als Norbert auf gleicher Höhe war, grüßte ich ihn freundlich. Er war komplett überrascht und bereits ein paar Schrit-

te weiter, als er anhielt und mich ebenfalls grüßte. Wir wechselten ein paar Worte und im Gespräch bot er mir plötzlich das Du an. Ich nahm es gerne an und wir gaben uns die Hand.

In diesem Moment spürte ich einen Energieschub und ein großes Berührtsein und es folgte eine tiefe innere Ruhe. Das waren für mich der Friedensschluss und die Versöhnung und auch die Bestätigung, dass ich meine Lektion gelernt hatte. Nach einem weiteren kurzen Austausch wünschten wir uns für die Zukunft alles Gute und verabschiedeten uns.

Ein paar Monate später erfuhr ich, dass sich Norbert kurze Zeit nach unserer Begegnung sogar bei einem anderen Juristen entschuldigt und für dessen Einsatz gedankt hatte. Das hat mich sehr erstaunt. Einen Teil dieser Veränderung schrieb ich mei-

ner eigenen Bearbeitung zu. Meine Arbeit schuf nicht nur ein besseres Verhältnis zwischen uns, sondern es führte Norbert dazu, selbst aktiv zu werden und sich mit einer weiteren Person zu versöhnen. ◀◀



© Milan Arn

Zum Autor

Richard Casanova

war Bankjurist. Heute begleitet er Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung. Er schreibt, hält Vorträge und gibt Workshops.

www.richardcasanova.ch